

بالفيديو.. مختص: اختبار الوقوف على قدم واحدة قد يكشف مؤشرات صحية خطيرة

18 أبريل، 2026



كشف المختص في فسيولوجيا الجهد البدني، الدكتور محمد الأحمد، عن اختبار بسيط يمكن إجراؤه على القدم قد يرتبط بمؤشرات صحية مهمة واحتمالات الوفاة خلال السنوات العشر المقبلة.

وأوضح الأحمد، خلال ظهوره في برنامج "من السعودية"، أن الاختبار يتمثل في القدرة على الوقوف على قدم واحدة لمدة 10 ثوانٍ، مشيرًا إلى أن عدم القدرة على أداء هذا الاختبار قد يكون مؤشرًا على زيادة احتمالية الوفاة خلال السنوات العشر القادمة.

وأضاف أن بعض الدراسات تشير إلى أن الأشخاص الذين لا يستطيعون الحفاظ على توازنهم على قدم واحدة لمدة 10 ثوانٍ قد ترتفع لديهم احتمالات الوفاة لأي سبب بنسبة تصل إلى 84٪، مقارنة بغيرهم.

<https://x.com/i/status/2045120896218571135>